

- نظام غذائي (1800 سعر حراري، 1460 ملغم صوديوم، 3000 ملغم بوتاسيوم ، 1325 ملغم فسفور) :
- الفطور: بيضة مسلوقة + 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون + قطعة جبنة بيضاء حلوة (بحجم علبة الكبريت) + 90 غم خبز ابيض + 2 ملعقة كبيرة مربى + نصف كوب حليب 1% دسم .
 - وجبة خفيفة : تفاحة
 - الغداء : نخلة دجاج + كوب أرز + كوب ونصف كوب خضار مطبوخة (بامية - زهرة ...) .
 - وجبة خفيفة : حبة أجاص + نصف كوب لبن .
 - العشاء : 90 غم خبز ابيض + 2 ملعقة كبيرة لبننة + تفاحة + شحات خيار - خس - فلفل - بصل + 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون

نصائح :



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس .
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض .
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان .
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان .
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخذة .